

Place
Postage
Here



Rhode Island Department of Health
3 Capitol Hill, Room 103
Providence, RI 02908

MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG
NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM
NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV
MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM **NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV** NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG
NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV **NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG** MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM
NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG **MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM** NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV
MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG



Teebmeem Ti Tes Ti Taw (Im-Mawv-Ntsees Xis) Rau Pejxeem:
Tej koj muaj peevxwm ua npaj tseg ua ntej.

NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM
NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV
MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG
NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM
NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV
MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XOVXWM NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG



Rhode Island Lub Loo-Kam Xyuas Txog Tej Kev Noj Qab Nyob Huv
(Rhode Island Department of Health)
Tsab Lus Ntawv Hmoob

ROOJ NTAWV QHIA TXOG COV NTAUBNTAWV

Yuav npaj li cas thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis2

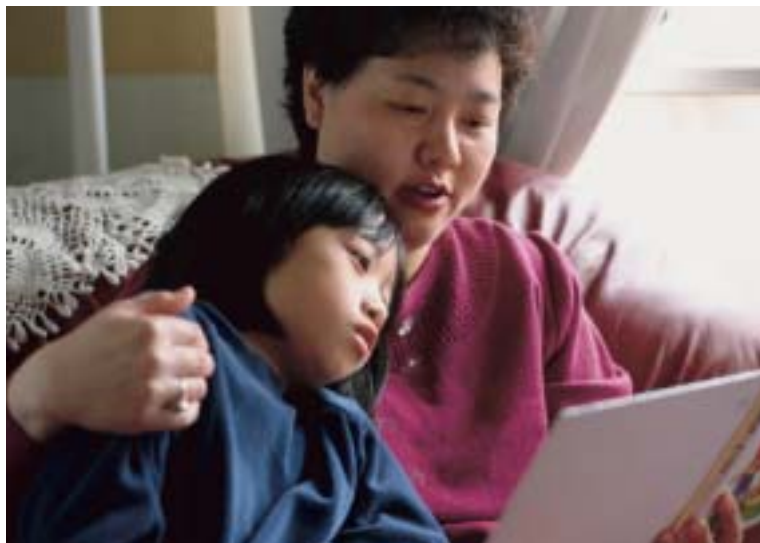
Ntim Cov Khoom Npaj Cia Siv3

Npaj Kev Cia Tias Yuav Ua Zaj Twg4

Mloog Ntsoov Kom Paub Txog Tej Xovxwm6

Daim Ntawv Qhia Kev Npaj Tseg Rau Tsev Neeg Thaum Muaj Teebmeem Im-Mawv-Ntsees Xis8

Yog koj muaj lus dab tsi xav nug txog phau ntawv no, mas koj yuav tsum hu rau qhov chaw ua haujlwm hu ua Socio-Economic Department Center (SEDC) ntawm tus xovtooj 941-8422. Rhode Island Department of Health ua haujlwm koom nrog cov koos-haum xyuas txog tej kev noj qab nyob huv rau cov pejxeem feem tsawg (minority) thoob plaws lub xeev xyuas kom koj tau txais thiab paub txog tej ub tej no qhia txog kev noj qab nyob huv uas nyuam qhuav qhia tawm.



Cuaj Hli Ntuj 2004

Nyob zoo txog tsoov pejxeem nyob hauv Rhode Island:

Tau tsis pes tsawg xyoo lo no lub ntiajteb kuj txawv txav lawm ntau, ua rau xam tsis pom tom ntej tias yuav zoo li cas. Txij li tej teebmeem uas ntuj raug teb tsim, xws li nag xob nag cua thiab kev mob kev nkeeg lawm, new kuj tseem muaj tej kev tsis sib haum xeeb nyob rau ntau qhov txhia chaw thoob plaws lub ntiajteb. Cov neeg khwv ua lim-hiam kuj khav yuav ua phem rau tebhaws no thiab rau tej tebhaws lwm qhov.

Rhode Island muaj keebkwm zoo los lawm ntev txog ntawm kam taug xyuas kom txhob pub muaj tej teebmeem thiab txog ntawm tej haujlwm npaj xyuas pab sawvdaws tsis hais yuav yog teebmeem dab tsi. Sijhawm no yog sijhawm peb yuav siv peb tej dag zog tej pej paub coj los mus pab peb npaj peb tus kheej tiv thaiv tej teebmeem uas npaj tsis txog, xam tsis pom no dua.

Phau ntawv no yuav piav txog cov kev uas yuav pab koj npaj koj tus kheej thiab koj tsevneeg thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis rau pejxeem. Phau ntawv kuj muaj daim menyuam ntawv rau koj sau qhia koj tsevneeg tias yog muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis tuaj yuav ua zajtwg. Xub npaj kev cia ua ntej rau ib yam teebmeem im-mawv-ntsees-xis mas yog ib qho zoo vim nws kuj pab peb npaj rau lwm yam im-mawv-ntsees-xis. Peb xav kom nej nyeem phau ntawv no, es ua raws li cov lus qhia no, thiab muab phau ntawv cia rau ib qho chaw zoo yoojyim, tsam tau siv.

Kam nrog saib nrog xyuas kom peb muaj kev noj qab nyob huv mas yog ib lub luag haujlwm uas tseemceeb tshaj plaws rau sawvdaws txhua txhua leej. Peb muaj peevxwm pab txhawb nqa kom peb lub neej yav tom ntej no muaj kev thajyeeb nyabxeeb yog peb ua raws li cov lus hauv phau ntawv no thiab nrhiav kev npaj tseg me ntsis ua ntej.

Patricia A. Nolan, MD, MPH

Patricia A. Nolan, MD, MPH
Director, RI Department of Health

KOJ YUAV NPAJ LI CAS

Muaj peb yam haujlwm yoojyim uas koj muaj cuab kav ua npaj rau koj tus kheej thiab rau koj tsevneeg yog muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis los ncaj, xam tej muaj neeg lim-hiam ua phem tua ub tua no tib si.

1. NTIM COV KHOOM NPAJ CIA SIV
2. NPAJ KEV CIA TIAS YUAV UA ZAJ TWG
3. MLOOG NTSOOV KOM PAUB TXOG TEJ XO VXWM

Npaj ob peb xuabmoo los mus sib tham xyuas txog tej kev npaj tseg no, muab tej khoom yuav siv coj los mus ntim cia rau ib lub hnab los sis lub thawv thiab sau lus qhia tseg tias yuav sib nug moo li cas yog raug sib cai.

Ua twbzoo siv sijhawm npaj tej no tseg. Koj tej kev noj qab nyob huv thiab koj tsevneeg tej kev noj qab nyob huv yog qhov tseemceeb tshaj plaws, mas txhob laug tsam muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis loj ces npaj tsis tau.



Ntim Cov Khoom Npaj Cia Siv

Npaj cov khoom rau hauv ib lub thawv los sis ib lub hnab tau siv thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis tuaj. Nyob rau hauv lub thawv los sis lub hnab no mas koj yuav tsum ntim tej khoom uas koj thiab koj tsevneeg yuav siv, ntim kom kav tsawg kawg nkaus txaus rau 3 hnub. Yog tias luag yuav tseem kom koj txav tawm ntawm koj lub tsev mus los sis txiav tsis pub koj tawm ntawm koj tsev, mas cov khoom no yuav tsum muaj tej khoom siv tseemceeb uas yuav pab tiv thaiv koj tsevneeg thiab koj tus kheej tej kev noj qab nyob huv.

- Khoom noj rau txhua txhua leej neeg (cov lwj tsis tau, thiab tsis siv qhov cub ua noj)
- Dej rau txhua txhua leej neeg (1 nkas-loos rau ib tug neej rau ib hnub)
- Mis rau menyuum mos ab yog koj muaj menyuum mos ab
- Khaub ncaws hloov rau txhua txhua leej neeg
- Pam vov los sis hnab pam ib lub rau ib tug neeg
- Thawv Tshuaj Siv (First Aid Kit) uas muaj khoom xws li (ntaub nplaum, tshuaj pleev tua kab mob, ntaub nplaum rau qhov mob - cov loj thiab cov me, hnab dej txias, kauj ntaub qhww qhov mob, txiab txiav thiab txiab tais ntaub)
- Lub vis-thab-nyub siv roj teeb
- Teeb Nyem
- Roj teeb cia siv rau vis-thab-nyub thiab rau teeb nyem
- Cuab yeej (xws li, riam, ciaj tais ub no, ciaj qhib kos-poom)
- Tej ntawv tseemceeb luam tseg (xws li, ntawv qhia txog hnub yug, ntawv hloov ua xamxaj, ntawv lais-xees, ntawv phav-xa-poj - passports) ntim cia rau hauv lub thawv uas dej nkag tsis tau.
- Tsab ntawv qhia txog tias muaj tej kev mob nkeeg li cas, noj tshuaj dab tsi thiab qaug yam tshuaj twg, rau txhua txhua leej hauv tsevneeg uas muaj mob es yuav toobkam noj tshuaj. Cov tshuaj no tsawg kawg nkaus yuav tsum muaj kom txaus 3 hnub.
- Khoom siv thiab cuab yeej rau tus neeg uas yuav tsum muaj cov khoom no siv.
- Khoom siv rau tsiaj (xam tej khoom xws li khoom noj, dej haus, hlua khi tsiaj, thawv ntim tsiaj thiab tej ntaubntawv xav tshuaj rau tsiaj)

Yog koj yuav tsum raug tsiv tawm:

- Koj yuav tsum ua raws li cov neeg tseevfwj tso tuaj xyuas tej haujlwm no hais.
- Nqa koj lub thawv los sis lub hlab muaj cov khoom yuav siv rau thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis nrog koj

Yog koj yuav tsum raug tsiv tawm koj qhov chaw, mas tej zaum koj yuav tsum nqa koj lub thawv los sis lub hlab muaj cov khoom yuav siv rau thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis nrog koj. Ntim tej khoom koj yuav siv ntawd kom ntau npaum li ntau tau rau hauv ib lub hlab loj loj, uas ev tau los sis nqa tau yoojyim. Xyuas kom tej khoom yuav siv lwm yam ntawd muaj nyob hauv tsev kom txhua txhua thiab kom nyob rau qhov chaw yoojyim

es yuav muab koj los ntim los thiaj muab tau yoojyim. Nco ntsoov yuav tsum nrog muab cov khoom koj ntim tseg no koj los qhib tshawb xyuas, es muab tej yam uas tsis zoo lawm hloov pov tseg, pivxamli tej khoom noj thiab tej roj teeb.

Npaj Kev Cia Tias Yuav Ua Zaj Twg

1. Npaj kev cia ua ntej tias yuav sib nug moo txog koj tsevneeg li cas.

- Xaiv ib tug xovtooj hu nug moo nyob rau lwm lub xeev ua qhov chaw koj yuav hu nug moo, xws li xaiv ib tug kwvtij-neejtsa los sis ib tug phoojywg tus xovtooj. Thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis tuaj lawm, qee zaum cov xovtooj hauv zos kuj tsis khoom. Tej zaum nws kuj yoojyim dua yog koj hu rau tus xovtooj nyob deb. Tus neeg koj hu nyob rau lub xeev sab nrauv mam li pab koj hu mus tiv-tauj nrog koj tsev neeg uas koj tiv-tauj tsis tau.
- Xyuas kom meej meej tias koj tsevneeg txhua txhua leej paub tus neeg nyob lub xeev sab nrauv tus xovtooj thiab kom muaj kev rau tsevneeg hu xovtooj mus deb tau txhua txhua lub sijhawm (pivxamli, muaj daim ntawv them nyiaj ua ntej tso kev rau hu mus deb, los sis muaj xovtooj cell phone).

2. Xaiv ib qho chaw teem tseg rau nej los mus sib ntsib sib sau ua ke yog tias nej raug sib faib los sis sib plam.

- Yog thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis, es koj tsevneeg nej tsis nyob ua ke, koj yuav tsum xyuas hauv TV los sis mloog vis-thab-nyub xyuas saib koj yuav tsum mus tsev, los sis txav tawm mus nyob rau lwm qhov chaw, los sis nyob twjywm rau ntawm qhov chaw koj nyob ("Nyob Twjywm Tawm Tsis Tau").
- Xaiv ib qho chaw rau nej teem los mus sib ntsib tseg ua ntej, qhov chaw no yuav tsum nyob deb tawm ntawm koj vajtsev los sis koj lub zejzog, tsam mes ntsis ntawm koj zejzog muaj teebmeem ces los sib ntsib sib sau tsis tau.

- Nrhiav ib qho chaw teem los mus sib ntsib sib sau tshiab ntxiv, tsam los tsis tau rau qhov chaw xaiv cia xub thawj.
- Yog muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis sijhawm thaum koj tus menyuum tseem nyob hauv tsev kawmntawv los sis hauv qhov chaw zov menyuum, mas tejzaum cia tus menyuum nyob twjywm ntawm qhov chaw ntawd tos ua ntej yuav zoo dua.
- Thaum koj npaj tej kev taug no, nco ntsoov xam txog tej neeg hauv koj tsevneeg uas toob kam kev pab phib-xej (xws lis tus muaj mob xiam-oob-khab los sis tus neeg uas tsis meej pem) tias yuav ua cas rau lawv.
- Xam txog koj tej tsiaj nrog rau hauv tej kev taug no tib si. Thov koj tej phoojywg los sis tej kwvtij-neejtsa nyob nrug ntawm koj zejzog saib lawv puas kam txais koj tej tsiaj yog muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis tuaj, los sis hu rau tej hotels thiab motels nug txog lawv tej cai saib lawv puas kam txais tsiaj tej.

Yog koj toobkam yuav tsum nyob chaw-twjywm-tawm-tsis-tau:

- Nyob twjywm ntawm qhov chaw koj nyob (pivxamli vajtsev, tsev kawmntawv, chaw ua haujlwm, los sis lwm qhov chaw).
- Ua raws li cov tubteg khiav xyuas tej haujlwm im-mawv-ntsees-xis hais.

3. Paub txog tej kev npaj tseg tias yuav ua zaj twg thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis tuaj: Nug cov chaw hauv qab no txog lawv tej kev npaj tseg thaum muaj im-mawv-ntsees-xis:

- Koj cov menyuum cov tsev kawmntawv thiab cov chaw zov menyuum.
- Chaw ua haujlwm
- Lub zos los sis lub nroog

Xyuas ntawm daim ntawv npog phau ntawv nrauv qab sab hauv, nws muaj tus qauv pab qhia txog tej kev npaj tseg rau tsevneeg thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis.



Mloog Ntsoov Kom Paub Txog Tej Xovxwm

- Thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis tuaj, yuav tsum mloog koj lub vis-thab-nyub los sis saib TV xyuas lus tshaj xov thiab xyuas saib luag qhia kom ua li cas. Cov neeg khiav tej lajkam xyuas tej haujlwm no lawv mam qhia rau koj tias yuav ua zaj twg. Cov lus nyob rau lub rooj ntawm ntawm daim nplooj ntawv 7 muaj cov lus qhia tias yuav ua li cas yog muaj ib yam teebmeem im-mawv-ntsees-xis tuaj.

Yog koj muaj lus dab tsi xav nug txog phau ntawv no, mas koj yuav tsum hu rau qhov chaw ua haujlwm hu ua Socio-Economic Department Center (SEDC) ntawm tus xovtooj 941-8422.



Yuav ua zaj twg yog muaj ib yam teebmeem im-mawv-ntsees-xis twg tuaj

- Yuav tsum ua siab txias txias
- Ua twb zoo mloog saib muaj dab tsi. Mloog koj lub vis-thab-nyub los sis saib TV seb muaj xovxwm li cas thiab tej luag qhia tias yuav tsum ua zaj twg.
- Ua raws li tej lus cov neeg khiav tej haujlwm xyuas txog tej teebmeem im-mawv-ntsees-xis qhia.
- Yog tej teebmeem im-mawv-ntsees-xis muaj nyob ze rau ntawm koj tej vajtsev, es yog luag tso kev rau koj mus tsev tau, mas koj yuav tsum muab teeb nyem los mus ua twb zoo xauj xyuas saib puas muaj dab tsi puas tsuaj rau koj tej vajtsev.
- Yog koj lub tsev siv gas, mas koj yuav tsum hnia saib puas hnov gas dim pa tawm qhov twg, pib hauv lub taub rhaub dej kub tuaj. Txhob ntaus ntais ntawv los sis taws tsau, los sis qhib faibfab. Yog koj hnov tsw gas los sis xoom-xaim tias ntshai muaj gas dim pa tawm qhov twg, mas koj yuav tsum hais kom sawvdaws (xam tej tsiaj tib si) tawm hauv tsev mus nyob rau qhov chaw kom puaj-phai sai npaum li sai tau. Qhib cov qhov rooj qhov rai cia kom txhua nrho.
- Hu rau tus neeg uas koj xaiv tseg cia nug moog nyob rau lwm lub xeev paub, es qhia rau nws tias nej nyob so rau qhov twg. Tag ntawd, mas tsis txhob siv lub xovtooj ntxiv, tsuas ntshai tias yog kev ciaj kev tuag xwb thiaj siv, vim cov neeg khiav haujlwm xyuas tej teebmeem im-mawv-ntsees-xis lawv yuav siv tej xovtooj khiav haujlwm.
- Nrog xyuas cov neeg nyob ntawm koj tog tsev, tseemceeb tiag mas cov neeg laus thiab cov xiam-oob-khab.
- Xyuas kom muaj chaw puaj-phais rau koj cov tsiaj nyob.

Cov lus nyob rau hauv phau ntawv no mas qiv los ntawm qhov chaw hauv qab no coj los hloov kho siv. Yog xav paub dab tsi ntxiv mas yuav tsum nkag mus xyuas qhov website.

United States Department of Homeland Security. www.ready.gov.
(pub nkag mus xyuas txij lub sijhawm 7/12/04 los)

Tej chaw pab qhia ub no lwm qhov uas tseemceeb:

Rhode Island Department of Health: www.health.ri.gov

Rhode Island Emergency Management Agency: www.riema.ri.gov

Rhode Island Department of Mental Health, Retardation & Hospitals: www.mhrh.state.ri.us

Rhode Island Red Cross: www.riredcross.org

Rhode Island Department of Environmental Management:
www.state.ri.us/dem

Lus Ceebtoom: Cov lus nyob rau hauv cov websites no mas yog lus As-kiv thiab/los sis lus Xas-pas-niv xwb.

Daim Ntawv Qhia Kev Npaj Tseg Rau Tsev Neeg Thaum Muaj Teebmeem Im-Mawv-Ntsees Xis

Siv daim ntawv no uas tus qauv pab koj npaj kev cia rau koj tsevneeg tias yog muaj im-mawv-ntsees-xis yuav ua li cas, es muab luam faib koj tsevneeg ib leeg ib daim.

Cov Lus Qhia Txog Tias Tsevneeg Yuav Sib Nug Moo Li Cas Thaum Muaj Teebmeem Im-Mawv-Ntsees Xis

Cov Lus Qhia Sib Nug Moo Ntawm Txbua Txbua Leej Hawv Koj Tsevneeg

Tus (Cov) Xovtooj Ntawm Chaw Haujlwm:

Tus (Cov) Xovtooj Ntawm Tsev Kawmntawv:

Tus (Cov) Xovtooj Ntawm Chaw Zov Menyuum:

Tus (Cov) Xovtooj Cell Phone:

Tus Xovtooj Im-Mawv-Ntsees-Xis Siv Huv Sib Nug Moo Nyob Rau Lwm Lub Xeev

Tus xovtooj hu sib nug moo nyob rau lwm lub xeev muaj peevxwm pab tau koj tiv-tauj taug xyuas saib koj tsevneeg nyob li cas yog tias nej raug sib tawg sib cai thaum muaj teebmeem im-mawv-ntsees-xis.

Lub Npe:

Tus Xovtooj Nabnpawb 1:

Tus Xovtooj Nabnpawb 2:

Qhov (Cov) Chaw Teem Los Mus Sib Ntsib Sib Sau

Xaiv ib qho chaw nyob tawm ntawm koj lub zejzog thiab ib qho nyob tawm ntawm lub xeev Rhode Island ua qhov chaw los mus sib ntsib sib sau.

Chaw nyob 1:

Chaw nyob 2: